

元気がわら版

庄原市社協だより 2016年3月号【Vol.131】

自分の好きなこと、得意なことを活かそう。

一人ひとりの元気が、地域の元気を作る！



平成 28 年 2 月 12 日、「第 3 回 元気な地域づくり研修会」を行いました。

庄原市高齢者福祉課の保健師さんより、「庄原市の現状を知る、未来を考える」と題して市内の実状や活動を紹介していただいた後、2 コースに分かれて研修しました。

「魅せる写真の撮り方」をテーマとしたコースでは、齊森大助さん(サイモリフォトスタジオ)から、カメラの基本について教わりました。もう一方のコースは、お互いが心地よい関係を築くため、「助け上手、助けられ上手」について考えました。参加者は、「人に褒められると気持ちが良い、笑顔になる」「地域を元気にすることを考えている仲間がいることを確認できてよかった」など感想を話されました。



P1...元気な地域づくり研修会
P2...地域の支えあいづくりの集い(庄原)
P3...地域の支えあいづくりの集い(総領)
P4...元気報告 庄原・西城・東城・口和

P5...元気報告 高野・比和・総領・介護のワンポイント
P6...よろず相談・お知らせ・おでかけ応援隊寄付
P7...寄付金
P8...地域のものがたり(口和)・広告

いづくりの集い

庄原会場

平成28年2月6日(土)

「ここで暮らす！」～超高齢社会、庄原発未来への挑戦～

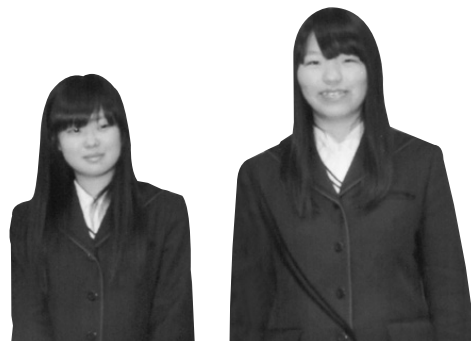
広島県社会福祉協議会 事業部長 上田 正之氏

基調提案、全体総括で現状や課題、これからの互助活動について話された。「嘆くだけでは何も変わらない、批判だけでは何も始まらない」。出来ること、出来ないことの整理、「応援して」と言える関係づくり、お互いに支えあう活動の「仕組み化」、「行政と住民が協働するまちづくり」の重要性を分りやすく説明された。

地域住民と取り組む、認知症高齢者徘徊声かけ訓練

広島県立庄原実業高校 生活科学科3年 石原 愛さん
3年 杉本 桃奈さん

認知症徘徊高齢者の交通事故等が多いという現状を知り、研究課題のテーマとして取り組んだ。声かけ訓練をひとつのきっかけに、多くの方に認知症を取り巻く現状を知っていただき、地域での見守り活動に繋がればと思う。



報告者

広島県立庄原実業高校教諭 大石 結加さん

これまで「将来」のための教育、指導をしてきたが今回の研究を通して、「今」の生徒にもできる役割、地域貢献活動があることを知った。地域の高校として、住民との学びと実践活動の場をこれからも広げていきたい。

報告者

大黒上自治会長 滝口 博章さん

最初は、「この訓練は何をするのか、捜索が中心なのか」と不安だったが、生徒さんと協議を重ね、認知症徘徊高齢者を守りたいという思いが伝わってきた。自治会も「自分の問題」として、交流を通じた日頃からの声かけの大切さを体験できたことは地元としても大きな成果だと感じている。

「お助けネット 峰田」の取り組み

峰田自治振興区 事務局長 藤永 春信さん

「地域の困りごとは地域で解決する」を合い言葉に、住民同士による互助活動をスタートさせた。若者は勿論、高齢者のエネルギー、知識、技術も地域の大切な資源。

気兼ねのない、「助けたり助けられたり」の関係を広げ、活力ある地域にしていきたい。



シルバーリハビリ体操普及啓発事業の実践



市の保健師、塚本麻里さんから取り組みの説明を受け、シルバーリハビリ体操2級指導士の片岡義之さん、板倉陽子さん、細田憲子さんと一緒に体験しました。

総領会場

平成28年2月13日(土)

* 地域の支えあ

顔が見える関係者連携と介護予防事業の推進について

庄原市役所総領支所 保健師 横山 美栄子さん

これからは、健康寿命を伸ばしていかなければいけない。介護予防は大切で、シルバーリハビリ体操指導士を養成し普及啓発に努めている。総領では、現在「地域ケア会議」を毎週開催し、課題の解決に向け、関係機関のチームワークで取り組んでいる。リハビリを考える会や野良猫問題もそのひとつ。生活の中の不安や不便さは、少しの手助けや気遣い、工夫で解決が出来ることがたくさんある。地域、関係機関、行政等が協働して取り組んでいきましょう。



子どものお世話にならないための 介護予防を考える

庄原市総領診療所 医師 畑野 悠 先生

介護予防を考える上でまず大切なのは自己管理。がん、心臓病、脳卒中や生活習慣病が原因で寝たきりに繋がっている人が多い。生活習慣の改善、運動、そして早期発見のため健診が大切。残念ながら総領は特定健診の受診率が市内で一番低い。



総領の地域ケア会議は理想の形。診療所としても医療や予防の面は勿論のこと、地域での見守りや支えあい活動にも積極的に関わっていきたい。

一人ひとりの顔が見え、 活躍し続けられるために

総領自治振興区の高齢者支援活動に協力されている県立広島大学三原キャンパスの講師、学生等にも加わっていただき、プレイバックシアターやワークショップを実施。地域の見守り活動や総領の将来像について、意見交換しました。



※プレイバックシアターとは・・・

観客や参加者が自分の体験や思いを語り、それをその場で演じる独創的な即興演劇。ワークショップや教育の場、臨床や治療現場などで活用されている。



災害に備え

炊き出し訓練

集いと併せて

in 庄原会場



庄原赤十字奉仕団・庄原青年会議所のご協力のもと、たくさんのボランティアと一緒に非常食の炊き出しを行うことができました。また、庄原赤十字奉仕団委員長の寺岡隆行さんからは、救護訓練など日頃の活動も報告いただきました。

庄原地域センター

0824-72-5151

相手の気持ちになって

今年も川北小学校の3・4年生を対象に、「高齢者疑似体験」「車いすの使い方」「声のかけ方」を伝えるため福祉出前講座に行きました。

音楽が流れる信号機や点字ブロックなど、高齢者や障がいのある方への工夫について気づきを話し合いました。その後、動きにくさや見えにくさを体験するため、装具・専用ゴーグルを付け校内をまわりました。

相手の気持ちになって自分に何ができるかをみんなで考えました。


西城地域センター

0824-82-2953

打ち立ての“そば”の味は、いかがでした？

～福祉教育指定協力校の紹介～



美古登小学校では、地域の協力で育てた“そば”を4年生・16名が八鳥ふれあいサロンの方々と交流会で“そば打ち体験”をしました。最初に見せてもらった川西町・菟原さんのお手本は、児童も大人も瞬きする間もないくらい見事なものでした。

そして、児童と大人が班に分かれて一緒に「こね鉢の底を擦るように、こねてよ」「水加減は大丈夫？」「初めてだけど楽しい、上手にできるかなあ～」と会話もはずみました。

福祉教育指定協力校事業(赤い羽根共同募金配分金を活用)では、学校が地域とつながり、交流を通して故郷の良さを学び、元気を分け合うことができる地域づくりを応援しています。


東城地域センター

08477-2-0488

誤嚥を防ぐ「食べる力に寄り添う」調理実習をしました



高齢になると、噛む力が衰えたり、飲み込む力が弱くなって、誤嚥を引き起こす恐れがあることから、2月の家族介護教室では、「食べる力に寄り添う」調理実習をしました。

参加されたみなさんは、管理栄養士の指導を受け調理した「揚げ大豆ご飯・魚のソテー・更紗あんかけ・たたき長芋のえのき和え・具沢山豆乳汁」を試食しながら、「意外と簡単でおいしい」「早速、材料を買って家でも作ろう」など話されていました。管理栄養士からトロミの工夫やお口の健康につ

いて助言を受けた後、近況報告や情報交換を行いました。

今後も、介護や認知症など在宅介護の学習や家族介護者の不安を和らげることを目的とした内容で家族介護教室を開催しますので、みなさんの参加をお待ちしています。

口和地域センター

0824-89-2320

ふるさとへの思い、つながります

口和町では、ふるさとを離れて暮らしておられる方を対象に「ふるさと応援会員」の募集を行っています。

1口5,000円で協力を募り、お預かりした会費はご家族を含め、地域の高齢者が安心して自宅で暮らせるよう、見守り活動などの財源として活用させていただきます。現在は緊急時の備えとして「安心・安全カード」を作成し、町内全戸に配布する活動を進めています。また、会員のみなさまには、地元で暮らしておられるご家族の近況報告や、ふるさとの特産品、地域広報誌などをお送りしています。

この取り組みを通じて、ふるさとで生活している家族、親族の事を子どもさんが少しでも気にかけて、折に触れて帰省していただけるようなきっかけになればと願っています。

市内外を問わずどなたでもご加入いただけますので、ぜひご協力をお願いいたします。

詳しくは、社会福祉協議会口和地域センターへお問い合わせください。



高野地域センター

0824-86-3044

貴重な体験ができました

上里原地域の笑和サロンのみなさんの協力のもと、今年も高野小学校6年生14名と担任の先生が心を一つに1本の長い“巻き寿司”を作りました。



自分たちの為に準備して下さったサロンのみなさんへ感謝し、「残りわずかな学校生活を皆で力を合わせ心を一つにして協力しようと思いましたが「家に持ち帰り家族と食べ、すごく美味しいと喜んでくれ嬉しかった」「貴重な体験を忘れないようにしたいです」など、巻き寿司作りを通し、一人ひとりの心の中に、思い出ができたようです。

これからも、14名が“巻き寿司”のように、いつまでも長く、仲良くお互いを思いやり、家族や地域を大事にする心を忘れず繋がってほしいと願っています。

比和地域センター

0824-85-2300

比和小やさしさ探検隊!!



2月17日の午前中、比和小学校3年生8名が、ゆめのいえを訪問してくれました。福祉体験ということで、疑似体験セットを装着して、さをり織りやビーズ、手芸、鍋敷きなどを通所者の皆さんと作りました。普段と違い、なかなか思うように身体を動かすことができず、ひとつひとつ時間をかけて苦勞しながらの作業を頑張っておえました。



「身体の不自由な人やお年寄りの人は、こんなに身体を動かすことが難しいのだと思いました」と素直な感想を聞け、障がいのある方への理解と優しい気持ちをもってくれたのではないかと思います。この縁をきっかけに町で会った時には、気軽に声をかけ合えればいいですね。

総領地域センター

0824-88-2796

大成功!ひょうたん人形劇「桃太郎」

介護予防事業「男性いきいき講座 ひょうたんクラブ」で総領保育所へ世代間交流に行きました。8ヶ月前より準備をはじめ、メンバーみんなで演じる人形劇「桃太郎」が完成しました。大道具小道具、シナリオなどすべて手作り。みんなでアイデアを出し合い、子ども達のようなこぶ顔を思い描きながら準備と練習を重ねてきました。



いよいよ迎えた当日。おじさん鬼を見て泣く子もいましたが、ぬいぐるみから工夫して作った人形に興味津々で身を乗り出す子、おおきな桃や宝物をのせた船に歓声をあげる子など、メンバーみんなの想いが通じたようでした。人形劇の中では一緒に桃太郎さんの唱を歌い、鬼のパンツの唱では一緒に歌って踊り、笑顔いっぱいの交流会となりました。

元気に過ごす
介護ワンポイント

身体と心が安定するコツ

2月から4月にかけては、気温や気候の変化が激しく、就職や進学など生活環境も大きな変化が起こる季節です。こういった変化が、ストレスとなり自律神経やホルモン代謝にも影響を与え、心のバランスや体調不良を起こしやすくなります。



自律神経の乱れを整えるために

- 生活リズムを整える
 - ・食事(バランス良く食べ、腹八分目に)
 - ・睡眠(早寝早起きを)
 - ・運動(ウォーキング、ストレッチなど)
 - ・入浴(一日の終わりにゆっくりと)
- 呼吸法で調整
 - ・鼻から4秒かけてゆっくり息を吸う
 - ・口から8秒かけてゆっくり息を吐く

いろいろな方法がありますが、自分に合ったものを無理せず続けることが大切です。

よろず相談 のご案内



相談は、24時間365日職員が対応しています。相談は無料です。なお、夜間から早朝（緊急時等）は、下記の専用電話にご連絡いただくと担当者に取り次ぎます。

緊急時等専用電話 ☎080-5239-4085

●法律相談（弁護士相談）

※予約制で一人の相談時間が30分以内です。

平成28年度から月1回になります。

- 日時：4月1日（金）12:45～15:45
- 場所：庄原市ふれあいセンター（庄原市西本町四丁目5-26）
- 相談内容：賃貸に関するトラブル、交通事故、相続、離婚、借金問題、消費者トラブルなど

●司法書士相談

※予約制で一人の相談時間が45分以内です。

- 日時：4月20日（水）13:00～16:00
- 場所：庄原市ふれあいセンター（庄原市西本町四丁目5-26）
- 相談内容：不動産の名義変更、相続登記・遺言、借金の整理、成年後見、会社の登記、簡易裁判所訴訟代理など

その他の相談にも応じています。
お近くの地域センターにお問い合わせください。

お知らせ

NPO法人 リョービ社会貢献基金様 ありがとうございます!!

「福祉事業に活用してほしい」と介護用品を寄贈していただきました。大切に活用させていただきます。

東城

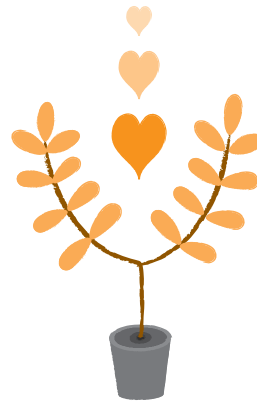
おでかけ応援隊事業に

- 車いす……………1台
- 付属品の固定用マット……………1枚

高野

デイサービス事業に

- シャワーキャリー……………1台



2月1日から29日までの間に、おでかけ応援隊活動に協力いただいた皆さんです。継続して協力いただいた皆様、新たに協力いただいた皆様、ありがとうございます。

庄原地域

岡動物病院様
株式会社マルサン様
風龍様

東城地域

中友会様

比和地域

匿名様



この活動は、車椅子使用の方など、公共交通機関の利用による移動が困難な方を対象に、福祉車両による移送サービスや車両貸し出しを行い、通院やおでかけなど、要援護者の外出支援を行うものです。

利用者と家族が、住み慣れた地域の中で心豊かに自立した生活が送れるよう支援し、在宅福祉の推進を図っていますが、福祉車両の管理やこの活動を継続運営するにあたって、活動資金が必要です。障がいのある方やその家族を総合的に支援するため、ご協力ご支援をお願いします。年度途中でも随時受け付けておりますので詳しくは、お近くの地域センターへお電話ください。

協力いただいた方の店舗・自宅に、このステッカーを貼っていただいております



このマグネットを貼って、おでかけ応援隊の車（福祉車両）が走ります

市民レポート

地域のものがたり

たくさんのご縁を大切に



●レポーター名
□和町にお住まいの川内 玲子さん



古民家再生に関心のあった夫に「面白い女性がいるよ」と紹介してくれたのが、□和町の古民家民宿を運営されていた女将さんでした。

その方との出会いがきっかけとなり□和町に移住することになりました。知り合いもない見知らぬ土地への移住となると、当初は不安でいっぱいでしたが、実際に暮らし始めてみると住民のみなさんがとても温かく私達を迎えてくださり、抱えていた不安も嘘のように吹き飛びました。

今では駅伝やとんど、地元で行われる結婚式のお手伝いなどと、様々な地域行事へ家族みんなで楽しく参加させていただいています。

また、長女は昨年放課後児童クラブのボランティア活動という貴重な体験をさせてもらったり、左官の夫は泥を塗る技術を応用して3年前から始めた“光る泥だんごづくり「泥DE匠」”で地域内外のイベントに声をかけてもらったりと、たくさんの方々とのつながりも増えました。

これからも、みなさんにいただいた素敵なお縁を大切にしながら□和町で暮らしていきたいと思います。

広告

**一人で悩まないで
まず相談してください。**

業務のご案内

- 不動産の名義変更 ●成年後見
- 相続登記・遺言 ●会社の登記
- 借金の整理 ●簡易裁判所訴訟代理等

●詳しくはホームページに書いています。

庄原 司法書士

司法書士 飯田 一生
(広島司法書士会所属)

広島北部司法事務所 (訴訟代理権認定第524014号)(司法書士登録番号828号)
〒727-0013 広島県庄原市西本町四丁目20番17号 バルナッシュB2階 TEL0824-72-2315 (要予約)

ボランティア活動保険のご案内

ボランティア活動中のさまざまな事故によるケガや損害賠償責任を補償します。

●保険料(1名あたり)

年間保険料	Aプラン	Bプラン
基本タイプ	300円	450円
天災タイプ	430円	650円

詳しくは、お近くの地域センターまでお問い合わせください。